

Je früher desto besser

- ┃ Legen Sie Ihr Baby so früh wie möglich nach der Geburt an
- ┃ Nicht die Uhr, sondern Ihr Baby gibt an, wann es Zeit zum Stillen ist
- ┃ Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf (ca. 8-12 Mal in 24 Stunden)
- ┃ Babys brauchen das Stillen auch in der Nacht
- ┃ Häufiges Anlegen fördert die Milchproduktion

Kolostrum

- ┃ Wird in den ersten Tagen in geringer Menge gebildet (Teelöffelmenge)
- ┃ Stärkt das Immunsystem, beugt Krankheiten und Allergien vor
- ┃ Regt die Mekoniumausscheidung an
- ┃ Trotz anfänglich geringer Menge wird Babys Hunger und Durst gestillt
- ┃ Legen Sie ca. 10-15 Minuten beide Seiten im Wechsel an

Muttermilch

- ┃ Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich im Laufe der Zeit
- ┃ Vordermilch ist wässriger, um den Durst des Babys zu löschen
- ┃ Hintermilch ist cremiger und kalorienreicher, um den Hunger zu stillen
- ┃ Ca. 3-4 Tage nach der Geburt kommt der Milcheinschuss
- ┃ Legen Sie ca. 10-15 Minuten beide Seiten im Wechsel an

Kontakt

Katholische Kliniken im Märkischen Kreis

Bethanien Krankenhaus Iserlohn

Bethanienallee 3
58644 Iserlohn

Sekretariat

T 02371 212 350

F 02371 212 354

M frauenklinik-bki@kkimk.de

W kkimk.de



Katholische Kliniken
im Märkischen Kreis



Tipps und Infos rund um das
Thema **STILLEN**



Gynäkologie und Geburtshilfe

Bethanien Krankenhaus Iserlohn

Mögliche Hunger- und Stillzeichen

- ▮ Babys Suchreflex – es bewegt den Kopf hin und her
- ▮ Schnelle Augenbewegung
- ▮ Angespannte, geballte Fäustchen
- ▮ Es leckt oder saugt am Finger/Fäustchen
- ▮ Ihr Baby schmatzt oder leckt mit der Zunge
- ▮ Ihr Baby gibt glucksende Laute von sich
- ▮ Ihr Baby strampelt aktiv
- ▮ Ihr Baby weint, dies ist ein spätes Hungerzeichen

Korrektes Anlegen

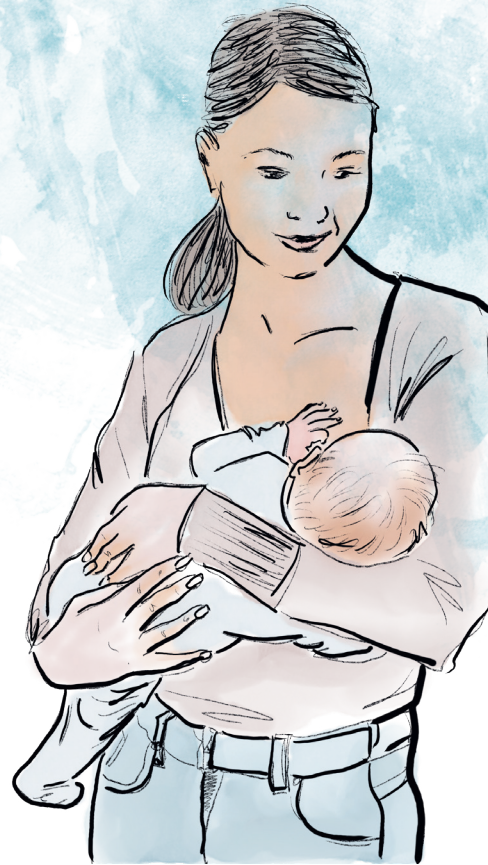
- ▮ Nehmen Sie eine gemütliche Position ein
- ▮ Beugen Sie sich nicht über Ihr Baby, die Nase des Babys muss frei sein
- ▮ Das Baby liegt entweder in Ihrem Arm oder im Liegen neben Ihnen
- ▮ Kopf, Brust und Rumpf des Babys befinden sich in einer Linie
- ▮ Berühren Sie mit der Brustwarze die Lippen des Babys, sodass es den Mund weit öffnet und nehmen das Baby dann an Ihre Brust
- ▮ Möglichst viel Brustgewebe sollte im Mund des Babys sein
- ▮ Legen Sie immer beide Seiten an, beginnen Sie das Stillen aber mit der Seite, mit der Sie das letzte Mal aufgehört haben
- ▮ Ihr Baby weint, dies ist ein spätes Hungerzeichen

Still Schwierigkeiten?

- ▮ Korrektes Anlegen und die Stillposition regelmäßig wechseln
- ▮ Beginnen Sie mit der weniger schmerzhaften Brustwarze
- ▮ Vermeiden Sie luftundurchlässiges Material und lassen Sie viel Luft an die Brust
- ▮ Die Brust nur mit Wasser waschen
- ▮ Gegebenenfalls Brustwarzensalbe oder Kompressen

Bekommt mein Baby genug Milch?

- ▮ Nach dem Milcheinschuss zeigen in den ersten 6-8 Wochen etwa 6-8 nasse Windeln, 1-5 mal Stuhlgang am Tag, dass Ihr Baby genug Milch bekommt
- ▮ Später kann der Stuhlgang seltener werden



Milcheinschuss

Schmerzhafte, sehr volle Brüste

- ▮ Vor dem Stillen helfen warme Duschen oder Kompressen und Ausstreichen von Muttermilch
- ▮ Häufiges Anlegen

Milchstau

Spürbare Knötchen in der Brust

- ▮ Wärme vor und Kühle nach dem Stillen
- ▮ Häufiges Anlegen
- ▮ Sanfte Brustmassage
- ▮ Korrektes Anlegen